

学校給食献立表

みんなひ・よ・こを意識して食べてね!!
ひ:左手(左ききの人は右手)をそえて
よ:よくかんで
こ:(ごはんとおかずを)交互に食べましょう

日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」



日		献立名	主な材料とその働き					
			おもに体をつくるもとになるもの		おもに体の調子を整えるもとになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの	
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実
1	水	ごはん キャベツ入りメンチカツ しらすあえ 豚汁	ぎゅう肉 ぶた肉 大豆粉	牛乳		キャベツ(県) たまねぎ はくさい(県) もやし(県)	ごはん でんぶん さとう 小麦粉	大豆油 植物油 ごま油
2	木	米粉のカレーミート(ソフトめん) コールスローサラダ みかん(生)	ぶた肉 油揚げ(県) 豆腐(県) みそ(県) チキンハム	牛乳	にんにく たまねぎ マッシュルーム リンゴピューレ	だいこん ごんにやく ごぼう キャベツ(県) とうもろこし みかん(生)	小麦粉 さとう 米粉 でんぶん さつまいも/ワダー さとう	ココア 植物油 フルンチクリームドレッシング
3	金	栗おこわ はんぺんの生姜ソースかけ 切干大根のごま酢あえ ☆さつまいもクレープ	とり肉 はんぺん(ほろろ たちお ひとり きんぎょい ぬか) とり肉 豆乳 大豆粉	牛乳	にんじん	しいたけ れんこん(県) しょうが 切干大根(県) はくさい(県) きゅうり レモン果汁	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう さとう でんぶん さとう 米粉 さつまいも さとう	くり 植物油 植物油 ごま 植物油
6	お月見の日	わかめごはん 里芋といかの煮付け 磯香のさっぱりあえ お月見汁	いか とり肉 かまぼこ(すけそうだら) 油揚げ(県)	牛乳 わかめ のり		きゅうり はくさい(木祖村) だいこん ねぎ	ごはん さといも さとう さとう さとう でんぶん じゃがいも	植物油
7	火	ごはん 愛知の野菜入り春巻 パンパンジー 中華コンスープ(卵)	とり肉 とり肉 とり肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ(県) れんこん きゅうり キャベツ(県) たまねぎ とうもろこし ねぎ	ごはん さとう 小麦粉 でんぶん さとう でんぶん	ごま油 大豆油 植物油 植物油 ごま 鶏脂 豚脂
8	水	ごはん 豚肉のしょうがいため ささみときゅうりの梅あえ 秋の香り汁	ぶた肉 とり肉 かまぼこ(すけそうだら)	牛乳		たまねぎ しょうが きゅうり もやし(県) 梅 だいこん えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ	さとう でんぶん さとう さといも でんぶん さとう	植物油 植物油
9	木	ごはん けんちん信田のそぼろあんかけ ゆかりあえ さつまいものみそ汁	すけそうだら 油揚げ 豆腐 とり肉 ぶた肉 みそ(県)	牛乳 ひじき 赤しそ にんじん		はくさい(県) きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん でんぶん さとう	植物油
10	金	応募献立 目の愛護デー レーズンロールパン(乳) サケのオーロラソースあえ ベーコンクリームスープ(乳) 冷凍スライスパン(個包装)	さけ ベーコン	牛乳 スkimミルク 牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん こまつな(県)	干しぶどう しめじ レモン果汁 たまねぎ マッシュルーム パイン(缶)	さとう 小麦粉 でんぶん じゃがいも さとう でんぶん 米粉	大豆油 マヨネーズ(大豆粉) 植物油
14	火	米粉のハヤシライス(玄米ごはん) 大豆サラダ ☆ヨーグルト(乳) ◆青りんごゼリー	ぎゅう肉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト(県) ピーマン	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく キャベツ(県) きゅうり	ごはん 玄米 さとう でんぶん 米粉 さとう	大豆油 植物油 植物油
15	水	ごはん さばの銀紙焼き さんびらごぼう えびだんご汁	さば みそ ぶた肉 魚すり身 えび	牛乳		ごぼう ごんにやく えのきたけ たまねぎ はくさい(県) しいたけ ねぎ	ごはん さとう 米粉 さとう でんぶん	ごま油 ごま 豚脂
16	木	ごはん 高野豆腐の卵とじ(卵) さわらのレモンソースかけ ポテトサラダ	とり肉 高野豆腐 たまご さわら チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ レモン果汁 きゅうり とうもろこし	さとう じゃがいも	マヨネーズ(大豆粉)
17	金	食育の日 100年フード 酒田のラーメン(中華めん) 米粉の揚げぎょうざ(2個) 切干大根のナムル	ぶた肉 大豆 ぶた肉	牛乳	にんじん	もやし(県) ねぎ にんにく キャベツ(県) しょうが もやし(県) 切干大根(県)	小麦粉 でんぶん さとう 米粉 さとう	豚脂 鶏脂 ごま油 植物油 ごま油
20	月	中華飯(麦ごはん) 肉団子の甘酢あんかけ 豆腐杏仁豆腐のフルーツあえ	ぶた肉 いか えび とり肉 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ(県)	しょうが もやし(県) はくさい(県) たけのこ たまねぎ 甘夏みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	ごはん 小麦 でんぶん さとう でんぶん さとう	豚脂 鶏脂 ごま油
21	火	ごはん キャベツ入りつくね 白菜のごまあえ かきたま汁(卵)	とり肉 えんどう豆 かつおぶし とり肉 豆腐 たまご	牛乳		しょうが キャベツ(県) はくさい(県) もやし(県) たまねぎ ねぎ	でんぶん さとう でんぶん さとう	豚脂 ごま
22	水	ごはん 生揚げの吹き寄せ れんこんサンドフライ きゅうりのピリ辛漬け	とり肉 豆腐 とり肉	牛乳	にんじん	ごんにやく たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが しいたけ たまねぎ れんこん(県) きゅうり	でんぶん 小麦粉 でんぶん さとう	植物油 ごま油
23	木	サンドイッチパンズパン(乳) ハンバーグのトマトソースかけ コーンサラダ 白菜とソーセージのスープ	ぶた肉 とり肉 チキンウィンナー	牛乳 スkimミルク	トマト(県)	たまねぎ きゅうり とうもろこし しめじ はくさい(県)	さとう 小麦粉 さとう でんぶん	大豆油 豚脂 植物油
24	金	ごはん いわしの生姜煮 チーズ入り納豆サラダ(乳) 肉じゃが	いわし 納豆(県) チキンハム ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが きゅうり とうもろこし たまねぎ ごんにやく	ごはん でんぶん さとう さとう じゃがいも さとう	
27	月	ごはん 麻婆豆腐 コーンしゅうまい(2個) 法蓮草のりジャコナムル	ぶた肉 豆腐 みそ(県) 豆腐 魚すり身 大豆粉	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ ねぎ たまねぎ とうもろこし もやし(県)	ごはん でんぶん さとう 小麦粉 でんぶん さとう	ごま油 豚脂 鶏脂 豚脂 ごま油
28	火	ごはん 米粉しゃもフライの変りソースかけ(2尾) 海藻サラダ 沢煮わん	まぐろ ぶた肉 油揚げ(県)	牛乳 わかめ こんが のり			ごはん 米粉 でんぶん タピオカ粉 さとう さとう	植物油 ごま油 植物油 青じそドレッシング
29	水	玄米ごはん ツナそぼろ 三色あえ 臭汁	まぐろ とり肉 大豆(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり だいこん だいこん ねぎ ごんにやく	ごはん 玄米 さとう さとう さといも	植物油
30	木	ごはん 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ささみのごまだれ のっぺい汁	ぶた肉 とり肉 大豆粉 豆腐 とり肉 とり肉 油揚げ(県) ちくわい(とろ) たちお(まかり)	牛乳 わかめ		たまねぎ だいこん きゅうり だいこん ごんにやく ねぎ	ごはん 米粉 さとう でんぶん さとう さといも でんぶん	豚脂 植物油 ごま
31	ハロウィン	くろロールパン(乳) ポークピーンズ オムレツ(卵) かぼちゃツナサラダ	大豆 ぶた肉 ベーコン たまご まぐろ	牛乳 スkimミルク	にんじん トマト(県) パパリアパウダー	たまねぎ にんにく でんぶん さとう	黒糖 小麦粉 さとう じゃがいも ポテトフック でんぶん さとう 米粉 でんぶん さとう	大豆油 ココア 植物油 大豆油 植物油 マヨネーズ(大豆粉)

④は小学校のみ、⑤は中学校のみ提供します。(県)は愛知県産、(市)は日進市産です。
牛乳、ぶた肉、たまごは愛知県産、ごはんは日進市産です。《天候等により産地が変更する場合があります。》
☆は、業者が配送します。◆は、アレルギーの代替デザートです。(卵)(乳)はそれぞれ卵や乳を使用している献立です。

献立について

- 3日の「栗おこわ」は、熊本県産の栗を使用します。アルファ化米やアルファ化もち米を鶏肉やにんじん、しいたけと共に給食センターの釜で炊き上げます。秋の味覚を楽しみましょう。
- 6日は十五夜です。旧暦8月15日の「十五夜」をさします。「お月見」の行事食として、「里芋といかの煮付け」や「お月見汁」がきます。十五夜は秋の美しい月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事で、「中秋の名月」とも呼ばれています。「磯香のさっぱりあえ」は長野県木祖村の白菜を使っています。
- 10日の「サケのオーロラソースあえ」は、西小学校 岩本 晴太さんの応募献立です。甘みの強い味付けで、サケの代わりには鶏肉でもおいしいメニューです。また、この日は「目の愛護デー」になります。目の働きを助けてくれるアントシアニンが多く含まれているレーズンが入った「レーズンパン」を提供します。
- 17日は、山形県の郷土料理「酒田のラーメン」を提供します。給食では、ワンタンがスープに入りませんが、代わりに「米粉の揚げぎょうざ」をラーメンスープに入れて食べてみてください。
- 24日は、「ニッシー給食の日」です。東郷町の給食で人気の「チーズ入り納豆サラダ」を提供します。そのまま食べても、ご飯にのせて食べてもおいしいですよ。
- 31日はハロウィンメニューとして、「かぼちゃツナサラダ」を提供します。

●給食センターのご案内●

電話：0561-72-0691
E-mail: kyushoku@city.nissin.lg.jp

日進市給食センター 24時間

おいしい給食体験会のお知らせ

日時 10月10日(金)
午前10時30分～正午

申し込み
10月1日(水)
午前0時～
電子申請で

参加費
500円 先着20名



□■毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日
家族そろってごはんを食べよう■□

今年度の目標 100年フードを味わおう! 今月は 酒田のラーメン

酒田のラーメンは、大正15年に中国人が伝えた「支那そば」がもとになっています。「酒田のラーメン」は、100年の時を超えて、市民に愛され続けるソウルフードです。日本海から水揚げされた煮干しや昆布、飛鳥の特産品であるトビウオの焼干しなどでダシを取った、あっさりとしながらもコクのあるしょうゆ味になっています。市内のラーメン店の多くが、伝統的な味をベースとしながらも、日々研究を重ね、独自の味を生み出しています。伝統的なしょうゆ味を追求する店に加え、ワンタンを入れるなど新しい味に挑戦する店も含め、ラーメン店全体のレベルが高いのもまた、酒田のラーメンの特徴です。日本有数の米どころ山形県庄内地方にあって、市民の心をつかんで離さない「酒田のラーメン」。スープまで飲み干してしまうその味を、現地で味わってみたいですね。給食では、煮干しや昆布のだしのほか、普段のラーメンで使用している鶏や豚のエキスも加えています。

